

Утверждено

ИП Раменская О.С.

М.П

Меню

Директор

МБОУ «СОШ № 13» Чинизубова В.А.

М.П

«28 ноября» 2024г.



Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe					
День-4																			
Завтрак																			
5421к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,6	0,3	20,75	0,1	78,5	111	16,5	0,43	10,00				
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	0,03	0,15	25,5	0,15	112	145,5	16	0,43	15,00				
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0,0	7,2	29	0,001	0,24	5	0,002	1,2	1,8	0,03	0,03	5,00				
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,1	26,7	34	0	37	20	12	0,2	23,00				
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	3,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	2,00				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	2,00				
	Итого за завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1	1,01	27,62	85,55	0,5	307,7	374,8	76,78	4,14	60,00				
Обед																			
54-3з-2020	Овоши в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	5,00				
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5	15,00				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03	10,00				
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	21,00				
54-2соус- 2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06	2,00				
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	3,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	2,00				
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,14	0,14	0	0,105	25,55	43,75	14	0,98	2,00				
	Итого за обед	800	32,9	14,9	110,4	705,6	0,74	30,84	223,42	0,54	248,59	415,75	158,16	7,39	60,00				
	Всего за День-4	1355	57,5	25,8	189,8	1219,7	1,75	58,46	308,97	1,04	556,29	790,55	234,94	11,5					
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию <i>Григорьева Е.Б.</i>													/ФИО/			
Количество детей в обед																			
Количество детей в полдник			Шеф повар <i>Менеджеров</i>													/ФИО/			
Всего детей																			